

علت قرمزی نوک انگشتان و بینی در زمستان

هنوز هم تصویر ذهنی ما از سرما همان است که از کودکی ها در ذهنمان نقش بسته است. آدمی که از دهانش بخار بیرون می آید و نوک دماغ و گوش هایش از سردی هوا قرمز شده اند. شاید هم دختر بچه ای به یادمان می آید که دستانش را مدام به هم می مالد و میانشان «ها» می کند...

این تصویر دقیقا همان چیزی است که از کارتون های دوران کودکی به یادمان مانده است. از دخترک کبریت فروش گرفته تا آنت و حتی هایدی! اما جالب تر از همه آن است که این تصاویر کودکانه کم و بیش تظاهرات یک بیماری شایع میان خانم هاست. بیماری مرموزی که به نام کاشف اش «موریس رینود» نام گذاری شده است.

بیماری رینود و پدیده رینود، هر دو در واقع یک اتفاق را توصیف می کنند، سوزن سوزن شدن و رنگ پریدگی و تغییر رنگ انتهاهای بدن در اثر سرما یا استرس. منظور از انتهاهای بدن، نوک انگشتان دست، پا و حتی نوک بینی و لاله گوش است. این نواحی معمولا توسط شریانچه ها یا مویرگ های بسیار ریزی خون رسانی می شوند. در بدن برخی افراد این رگ های ریز در پاسخ به سرما یا فشار و استرس، به شدت تنگ می شوند. بنابراین خون بسیار کمی به نواحی انتهایی بدن می رسد و علائم رینود ایجاد می شوند. وقتی علائم رینود به عنوان عارضه بیماری خاصی مانند لوپوس یا اسکلرودرمی یا حتی در اثر سیگار کشیدن به وجود بیایند، اصطلاحا گفته می شود پدیده رینود. اما اگر این علائم بدون هیچ علت مشخصی بروز کند، پزشکان آن را بیماری رینود می نامند.

● علائم و عوارض رینود

شدت بروز نشانه های رینود بستگی به میزان تنگ شدن عروق دارد. وقتی این تنگی به طور متناوب و طولانی اتفاق بیفتد، علائم هم به شکل شدیدتری دیده می شوند. اما به هر حال ۳ علامت حتما در یک حمله رینود دیده می شوند: سرد شدن انگشتان دست و پا، تغییر رنگ و بروز رنگ پریدگی انگشتان، احساس خواب رفتن و سوزن سوزن شدن عضو پس از قرار گرفتن مجدد در محیط گرم. در ابتدای حمله رینود پوست انگشتان معمولا سفید و رنگ پریده می شود. اما با طول کشیدن شرایط سرما و استرس، انگشتان بی حس و پوست آنها آبی می شود. اگر فرد وارد محیط گرم تر بشود یا استرس موجود از بین برود، نوک انگشتان کم کم حالتی شبیه خواب رفتن پیدا می کنند و رنگ آنها هم قرمز می شود. البته این مراحل در همه افراد شبیه هم نیست. حتی بیشتر مواقع همه انگشتان هم درگیر نمی شوند. یعنی مثلا ۳ یا ۴

انگشت دچار حمله رینود می شوند. علاوه بر آن این پدیده یا بیماری همیشه هم مخصوص انگشتان نیست.

بینی، لب ها و گوش ها هم مکان های شایعی برای حمله رینود محسوب می شوند. علایم رینود در اغلب موارد بسیار خفیف هستند. به طوری که خود فرد کاملاً راه های پیشگیری و حل این مشکل را به مرور می آموزد. اما گاهی هم انقباض مویرگ ها آنقدر شدید می شود که بافت انتهای انگشتان به دلیل نرسیدن خون و اکسیژن گانگرنه می شود. یعنی بافت زنده می میرد و زخم هایی روی انگشتان به جا می ماند. در چنین حالتی است که فرد باید به پزشک مراجعه کند و درمان شود وگرنه عوارض وحشتناکی از این بیماری به ظاهر ساده ایجاد خواهد شد. اما در انواع خفیف و معمولی رینود فقط آموختن راه هایی برای پیشگیری از حمله علائم کافی است.

● پیشگیری و درمان

همان طور که گفته شد، موارد شدید رینود حتماً نیاز به درمان دارند. البته قرار نیست با روش های درمانی موجود، بهبود کامل اتفاق بیفتد. اما کم شدن شدت و طول دوره علائم و نیز جلوگیری از زخم شدن انتهای انگشتان جزو اهداف اصلی درمان هستند. داروهای مورد استفاده در این بیماری همگی اثر گشادکنندگی عروقی دارند. نیفدیپین، پرازوسین و لوزارتان از داروهای مورد استفاده در این بیماری هستند. اما گاهی بیماری آنقدر شدید است که کار به جراحی هم می کشد. مانند قطع کردن اعصابی که باعث تنگ شدن مویرگ ها می شوند یا حتی بریدن عضوی که بافت زنده آن از بین رفته است! پیشگیری از رینود با چند قدم ساده شروع می شود:

■ ترک سیگار: دود سیگار چه خود فرد سیگار بکشد چه اطرافیان، باعث تنگ شدن عروق و شروع حمله می شود.

■ تمرینات منظم بدنی: این کار باعث بهبود جریان خون در کل بدن خواهد شد.

■ مقابله با استرس: آموختن راه های کنترل استرس باعث کاهش قابل توجه شدت و دفعات حمله رینود می شود.

■ کنار گذاشتن کافئین: این ماده که در قهوه به میزان زیادی وجود دارد می تواند عروق بدن را به شدت تنگ کند. بنابراین کم مصرف کردن آن باعث جلوگیری از رینود می شود.

▪مراقبت ویژه از دست ها و پاها: پوشیدن جوراب ها یا دستکش های تنگ، فشار زیادی روی عروق وارد می کند و جریان خون را کندتر از حالت طبیعی خواهد کرد. ولی گرم نگه داشتن دست ها و پاها از شروع حملات رینود جلوگیری خواهد کرد.

▪مشاوره با پزشک در مورد تغییر برخی داروها: قرص های جلوگیری از بارداری، برخی درمان های سرماخوردگی (ضداحتقان) و نیز گروهی از داروهای قلبی به نام بتابلاکرها باعث تشدید حملات رینود می شوند. البته تغییر یا قطع چنین داروهایی حتما باید طبق نظر پزشک صورت بگیرد.